



Las personas mueren de distintas formas, como, por ejemplo, después de una enfermedad grave, de repente por un paro cardíaco o un accidente, o por suicidio u homicidio.

Cada persona procesa un duelo a su modo, pero la causa de la muerte también podría afectar la forma en la que atraviesas el duelo.

A continuación, se incluyen ejemplos de cómo los distintos tipos de muerte podrían afectar tu proceso de duelo.

Enfermedad grave

Las enfermedades graves, como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la enfermedad de Alzheimer, pueden llevar a la muerte. Cuando alguien muere tras una larga enfermedad:

- Es posible que te hayas preparado para su muerte porque sabías sobre su enfermedad y presenciaste cómo empeoraba su salud.
- Tal vez te habían comunicado que esa persona moriría a causa de la enfermedad. Aunque pensaste que estabas preparado, es posible que la muerte de esta persona te genere un shock.
- Si tu cuidabas de la persona durante su enfermedad, es posible que extrañes tu rol de cuidador, lo cual también podría sentirse como una pérdida.

Las personas también pueden morir después de una enfermedad corta, como la gripe, COVID-19 o neumonía. Cuando alguien muere a causa de este tipo de enfermedad, el shock puede ser aún mayor. Tal vez pensabas que la persona se mejoraría, pero murió, a pesar de que los médicos hicieron todo lo posible para mantener a esa persona con vida.

Muerte repentina

Cuando alguien muere de forma repentina, por ejemplo, de un paro cardíaco o un accidente, podrías atravesar algunas de las siguientes experiencias:

- Tal vez te sientas en shock, sorprendido o enojado porque no tuviste tiempo para prepararte para su muerte.
- También es posible que no sepas o no comprendas cómo te sientes.
- Es posible que sientas que te quedaron muchas cosas por hacer o por decirle, pero ahora no puedes hacerlo porque esta persona ya no está.
- Tal vez te tome un tiempo poder aceptar que la persona falleció.

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

El tipo de muerte puede afectar el proceso de duelo



- Puede que necesites que un amigo o familiar te repita la noticia más de una vez hasta que creas que la persona realmente murió.

Si alguien de quien tú dependías murió de forma repentina, tal vez sientas ansiedad o preocupación porque ya no tendrás el apoyo y cuidado que te proveía esta persona. Es posible que sientas una pérdida de seguridad y mayor incertidumbre sin el apoyo de esta persona en tu vida.

Muerte por suicidio

El suicidio se refiere a cuando una persona se quita su propia vida. Muchas veces, no sabemos qué pensaba o sentía esa persona que la llevó a quitarse la vida. Las razones por las cuales una persona se quita la vida son complejas y no suele ser una única causa.

El suicidio es una muerte repentina. Estas son algunas de las sensaciones que podrías experimentar:

- Es posible que te sientas en shock, confundido o sorprendido sobre por qué una persona que querías se quitó la vida.
- Tal vez el suicidio te haga sentir enojo.
- Podrías sentirte culpable porque no imaginaste que esto podría pasar. Estos sentimientos son normales, pero es importante que recuerdes que el suicidio de una persona no es culpa tuya ni de nadie más.

Si tienes un motivo para pensar que alguien que conoces está considerando quitarse la vida, o si alguna vez tu piensas quitarte la vida, llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (8255). También puedes enviar la palabra HOME por mensaje de texto al 741-741 para contactarte con un terapeuta especializado en la zona en la que vives.

Muerte por homicidio

El homicidio se refiere a que una persona fue asesinada por otra. Algunas veces, las víctimas de homicidios conocen a su asesino. Otras veces, la persona es víctima de un acto de violencia cometido por una persona que no conocían. Estas son algunas de las sensaciones que podrías experimentar cuando alguien que conoces es asesinado:

- Tal vez te sientas en shock, sorprendido, enojado, frustrado o triste.
- Es posible que te sientas asustado o preocupado porque, si alguien a quien conocías fue asesinado, tú también podrías resultar herido o asesinado.
- Tal vez te sientas menos seguro.

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

El tipo de muerte puede afectar el proceso de duelo



Comparte tus sentimientos con un profesional o alguien de confianza y trabaja con esta persona para diseñar un plan que te permita sentirte lo más seguro posible.

A veces, cuando una persona que conocías es asesinada, la policía necesita realizar una investigación. Si esto sucede, habla con alguien en quien confíes sobre cuál es la mejor forma de manejar la situación.

Muerte por abuso de sustancias

A veces, las personas tienen una enfermedad conocida como trastorno por el uso de sustancias que los lleva a la adicción, lo cual resulta en el uso excesivo de drogas o el uso indebido de drogas legales o ilegales. Esta enfermedad suele hacer que la persona se convierta en adicta a las drogas. Una adicción hace que sea muy difícil dejar de consumir drogas, aun cuando la persona quiera dejar de hacerlo.

Cuando una persona con un trastorno por el uso de sustancias consume una gran cantidad de drogas o hace uso indebido de estas al mismo tiempo, esta persona puede morir. Cuando alguien que conoces muere por un trastorno por el uso de sustancias, tal vez sientas muchas emociones juntas.

Algunas personas con trastorno por el uso de sustancias pueden mejorar con la ayuda de un profesional. Si conocías la adicción de esta persona, es posible que hayas tratado de ayudarla o tal vez desearías haber podido ayudarla. Si no conocías su adicción, tal vez te sientas triste porque no sabías qué tan enferma estaba esta persona. Todos estos sentimientos son naturales y muchas personas los experimentan cuando ocurre una muerte por sobredosis.